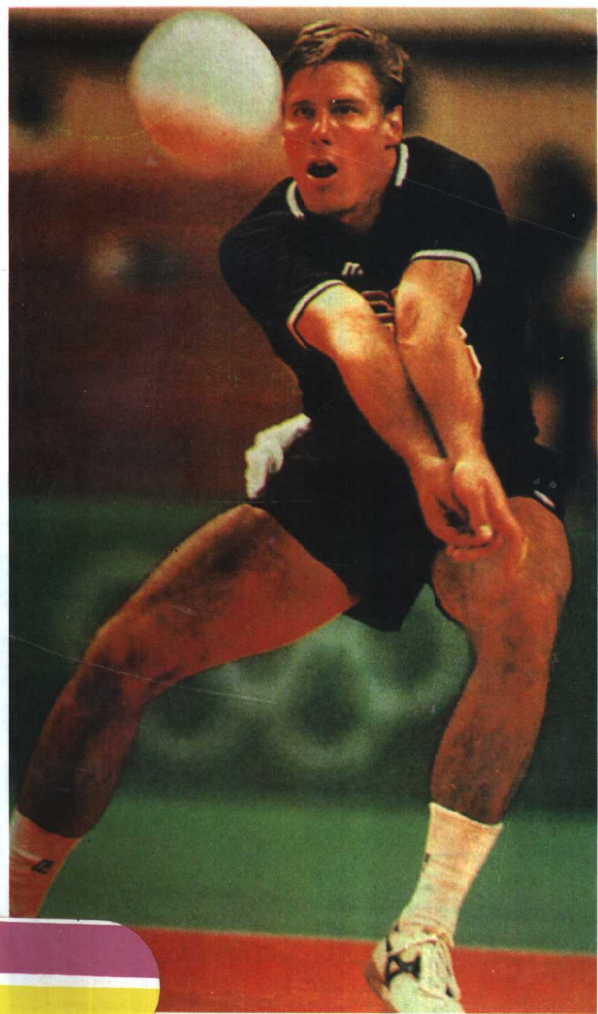


全民健身活动知识丛书



怎样打排球

编 朱唯唯

州大学出版社

全民健身活动知识丛书

怎样打排球

主 编 朱唯唯

副主编 王 宁 虞重华

苏州大学出版社

1 2 3 4 5

怎样打排球

主编 朱唯唯

苏州大学出版社出版发行

江苏省新华书店经销

镇江前进印刷厂排版

丹阳市教育印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.125 字数 163 千

1996 年 11 月第 1 版 1997 年 5 月第 2 次印刷

印数 10001—15000

ISBN7—81037—256—4/G·101 定价 8.50 元

苏州大学出版社出版的图书若有印刷装订错误,可向承印厂调换

编者的话

我国的全民健身活动是由政府倡导、社会支持和全民参与的一项有目标、有任务、有措施的宏伟工程。这项工程的启动与实施,首先需要大力宣传全民健身计划对提高中华民族素质和促进我国社会主义现代化建设的深远意义,提高全体国民的健身意识,转变“无病即健康”等旧观念,树立体育和健康的科学新概念。其次,全民健身活动的实践需要知识的推广,方法的辅导和理论的点拨。因此,必须强化健身知识、健身方法和健身习惯等方面的教育,使全民健身活动得以迅速、健康地开展。

我社为宣传全民健身计划而出版了这套“全民健身活动知识丛书”,向读者提供了系统、实用的体育知识和健身方法。丛书的内容将包括各种球类、健身跑、健美操、武术、器械、体育游戏等。

“天下之要,人才而已”,“天生万物,唯人为贵”。国家的兴旺发达、社会的文明进步,经济的繁荣与腾飞,从根本上来讲都将取决于全体国民素质的提高,而身体素质则是思想道德和科学文化素质的载体。因此,全民健身活动不仅能使当代人直接受益,而且将为培养一代新人创造良好的条件,可以展望:21世纪的中国人,在身心健康方面都将跻身于世界先进民族的前列。

苏州大学出版社

1996年4月

全民健身活动知识丛书

球类运动顾问

- 王文教 (中国羽毛球协会主席)
张 然 (中国排球协会副主席)
何志仁 (苏州市体委主任)
宫鲁鸣 (中国男篮主教练)
戚务生 (中国足球队主教练)
郭跃华 (乒乓球前世界冠军)

球类运动编委会

- 主 编 张宏成
副主编 麻雪田 王家宏 朱唯唯
编 委 (以姓氏笔划为序)
王家宏 朱唯唯 何 旭
张宏成 周建军 潘 晟

序

由南京大学体育系副教授朱唯唯、江苏省排球队高级教练员虞重华和国际裁判员王宁编写的“全民健身活动知识丛书”中的《怎样打排球》一书,涵盖了世界排球运动史和中国排球运动史简况,排球基本技术和战术的理论与方法,排球运动训练工作的理论与实践,世界各国排球强队概况和著名球星介绍,以及排球竞赛组织工作、竞赛规则和裁判法等内容,是一部融理论性、知识性、专业性和趣味性于一体的综合性排球著作。

由于作者有多年的教学和训练实践经验,具有较好的基础理论水平,又参阅了大量的中外排球资料,因此,在写作上,能结合教学训练和比赛中的实际情况,深入浅出,抓住要领,进行详尽的阐述和具体的分析。该书内容丰富,论点明确,文笔流畅,图文并茂,具有较强的科学性、实践性和可读性,适合于优秀运动队排球队、业余体校以及大、中、小学排球队的教练员、教师、运动员和排球爱好者阅读参考。

排球运动,在世界上已经诞生了 101 年,在我国开展也有 91 年的历史,具有广泛的群众性和普及性,为世人所喜爱。我国排球队在国际比赛中有过辉煌过去,女排曾荣获“五连冠”,男排也曾步入世界先进行列,对世界排球运动作出过自己的贡献。近几年来,女排走过一段曲折的道路,现在又有了新的生机与希望,男排仍然徘徊在低谷中。希望这本书的问世,能为推动我国群众性的排球运动,提高排球运动技术水

平,重振排球昔日雄风,起一点促进作用。这或许是作者们和读者们所共同企望的。

中国排球协会副主席

张 然

1996 年 2 月于南京

责任编辑 董张维(特约)

陆鼎一

封面设计 吴 钰

全民健身活动知识丛书(第一辑)

怎样打羽毛球

怎样打乒乓球

怎样踢足球

怎样打篮球

怎样打网球

怎样打排球

ISBN 7-81037-256-4



9 787810 372565 >

ISBN7-81037-256-4

G·101 定价: 8.50 元

目 录

第一章 排球运动的起源与发展

- 第一节 排球运动的起源..... (1)
- 第二节 排球运动的传播..... (3)
- 第三节 中国排球运动的兴起和发展..... (5)
- 第四节 排球运动的发展趋势 (19)

第二章 排球运动的基本技术

- 第一节 准备姿势与移动 (23)
- 第二节 发球 (28)
- 第三节 垫球 (36)
- 第四节 传球 (47)
- 第五节 扣球 (55)
- 第六节 拦网 (63)

第三章 排球战术

- 第一节 排球战术的基本理论 (70)
- 第二节 阵容配备、交换位置及信号联系..... (74)
- 第三节 个人战术 (78)
- 第四节 接发球站位阵形及其进攻 (83)
- 第五节 进攻阵形和进攻打法 (87)
- 第六节 拦网战术 (99)
- 第七节 接扣球防守阵形..... (101)
- 第八节 接拦回球阵形..... (105)
- 第九节 接传、垫球阵形 (108)

第十节 排球战术的练习方法·····	(109)
第四章 排球规则与裁判法	
第一节 排球规则的演变·····	(115)
第二节 排球规则的主要内容·····	(121)
第三节 执行规则的原则·····	(131)
第四节 裁判员之间的配合·····	(134)
第五节 执行规则的范例·····	(137)
第六节 赛前仪式和记录工作方法·····	(150)
第五章 排球运动的竞赛工作	
第一节 竞赛的意义和种类·····	(155)
第二节 竞赛的组织工作·····	(156)
第三节 竞赛的制度与编排·····	(159)
第四节 竞赛成绩的计算方法·····	(164)
第六章 排球队伍的组织、训练及比赛工作	
第一节 排球队伍的组织·····	(166)
第二节 排球队伍的训练工作·····	(172)
第三节 排球队伍的比赛工作·····	(182)
附录	
一、世界著名的男、女排球队·····	(189)
二、世界排坛的男、女优秀运动员·····	(200)
三、中国排球运动大事记(1905~1995)·····	(215)
四、中国排坛的男、女优秀运动员·····	(220)
五、重大的国际、国内排球比赛·····	(230)
六、排球裁判员的法定手势·····	(246)
参考文献	
后记	

第一章 排球运动的起源与发展

第一节 排球运动的起源

1895 年美国马萨诸塞州(旧称麻省)霍利约克市(Holyoko)的基督教青年会(Y. M. C. A)的一名叫威廉·基·摩根(William G·Morgan)的体育干事发明了排球游戏。在当时,他认为一些球类运动项目存在着不足之处,如篮球太激烈,网球运动参加人数受到限制等等。为了寻找一种运动量适宜,同时又具有丰富的趣味性,适合男女老少参加的室内娱乐运动项目,摩根发明了排球游戏。

起初这种游戏是以网球和篮球为基础的。游戏在篮球场上拦一副网球网(约高 1.98m),用篮球胆当球,同网球一样打来回打去,与网球不同之处是球不能落地,球在哪一方落地一次就算哪一方失败一次。这种游戏在当时是作为人们的消闲活动的。

由于篮球胆太轻,在空中飘然不定,玩起来不方便,而用篮球来玩又太重太大,手玩不动,球飞行太慢,因此,必须设计出一种轻而小的球。于是该市的“司堡尔丁体育用品公司(Spaulding Company)试作了圆周约为 63.5~68.8 公分,重量为 9~12 盎司(约 255~346 克)规格的球。试验结果表明效果非常理想,于是就决定采用这种球。现在的国际比赛用球在制作工艺和原料方面虽有千百次的改进,但球的规格还和第一代球差不多。

“排球”这个国际通用的名字，是春田市(Spring field)一位叫霍尔斯特德的教授(H. T. Halstead)在 1896 年提出来的。最初的排球叫 Mintonette(小网子)。由于排球要求在空中飞行，不能落地，所以他建议将 Mintonette 改为“Volleyball”(空中连续击球的意思)，此名称更符合这种游戏的本意——球在空中飞来飞去。从此“Volleyball”(排球)——就成了国际通用、延续至今的专用名字。

为了更好地推广排球活动和开展排球游戏比赛，一位叫卡麦隆(J. Y. Cameron)的美国人编写出版了第一套排球比赛规则，使排球游戏的比赛、对抗有了统一评判的标准。

第一场排球游戏比赛是在 1896 年举行的。基督教青年会要在春田学院召开一次体育干事工作会议，职业体育训练学校的指导员路德·哈勒斯·卡里克博士(亦为基督教青年会国际委员会体育部执行主任)邀请摩根先生将这个新项目带来公开表演。春田学院学生以示范表演的形式给观众表演了排球游戏，得到了在场观众的一致赞赏。同年又由该市的两个排球队进行了第一次公开的排球游戏比赛。一个队的队长是该市市长库兰先生，另一个队的队长是该市消防署长林基先生。这两场比赛都是五人对五人。

由于排球运动具有较强的趣味性且又适合男女老少不同对象参加，因此，社会、学校都纷纷开展起来。这项运动也引起了美国军队的重视，并把它列为军事体育项目。第一次世界大战以后，排球在军队中得到了广泛的开展，在空军中曾一度达到狂热的程度。

但是，排球在美国一直带有强烈的娱乐性，因而长期以来被当作娱乐项目看待。直到 1942 年——排球运动诞生后的第 47 个年头，美国才举行了第一届全美排球锦标赛。1952 年，全

美陆军举行了排球淘汰赛,从此排球才超出娱乐游戏的范围,向竞技体育运动项目发展。

第二节 排球运动的传播

排球运动起源于美国,发源地是春田市春田学院,该学院的基督教青年会是最早传播排球运动的组织。教会中的干事和传教士以及春田学院的学生是排球运动的初期传播者。

1900年,通过基督教青年会的传播,加拿大成为第一个在美国以外的地方开展排球活动的国家。同年排球传入亚洲的印度。1905年,中国和古巴也出现了排球活动。

1908年,春田学院的毕业生大森兵藏氏(日本人)在东京基督教青年会担任体育主任时,向青年们介绍并指导了排球运动,为今天的日本排球运动奠定了基础。

1910年,布朗(E. S. Brown)先生将排球运动介绍到了菲律宾。由于亚洲体育场馆条件不如当时的美国,因此布朗先生只介绍了在室外开展六人以上的排球活动,如:十六人换发球制的排球。这就是第一届至第四届远东运动会排球赛所采用的十六人制比赛的由来。

1912年,排球运动传入南美洲,始于乌拉圭。

1913年,首届亚洲国际排球比赛,即远东运动会排球比赛在马尼拉举行。中国队与菲律宾队之间展开了比赛。

1914年~1918年,第一次世界大战期间,美国军队将排球带到了欧洲大陆和地中海沿岸;1914年传入英国;1917年传入法国;1918年开始在意大利、南斯拉夫开展;1919年传入捷克斯洛伐克;1921年传入波兰。最初这项运动都是在中学生中开展的。1921年捷克斯洛伐克建立起全国排球协会,四

年之后举行了全国排球锦标赛，共有 18 个队参加。这充分显示了该项运动在群众中的广泛基础和普及程度。

1920 年～1921 年，排球开始在伏尔加河地区开展，随后又出现在远东的海参威。

苏联排球运动的普及是在十月革命之后。1925 年 7 月，苏联共产党中央委员会批准排球为群众性体育项目。同年，苏联排球协会成立并制定了最早的比赛规则。1931 年，苏联体育联合会成立。为了参加国际活动和增强人民体质，苏联把排球列入全国普及项目，促进了这一时期排球运动在全国的普及和提高。1930 年苏联国家体育机关内成立了排球部，1932 年举行了第一届全苏排球锦标赛。

1923 年，排球运动传到了非洲的埃及、突尼斯和摩洛哥等国。排球运动自 1895 年创始，到 20 世纪 30 年代，几乎传遍了世界上五大洲。

1930 年，第一届中美洲排球锦标赛在古巴的哈瓦那举行。1955 年，排球被列为泛美运动会项目。

1947 年，国际排球联合会成立。

1948 年，在意大利罗马举行了第一届欧洲男子排球锦标赛，次年在捷克斯洛伐克的布拉格举行了第一届世界男子排球赛和第一届欧洲女子排球锦标赛。

1954 年，亚洲排球联合会在马尼拉成立。

1965 年，在埃及开罗举行的第一届非洲运动会上，排球被正式列为比赛项目。

1966 年，中美洲排球联合会成立。

1967 年，在刚果首都布拉柴维尔举办了第一届非洲排球锦标赛。

第三节 中国排球运动的兴起和发展

一、中国排球运动的兴起

19 世纪末 20 世纪初,西方文化不断地向中国渗透,作为文化现象的体育也不例外。这时期,西方不少的竞技运动项目逐步在中国开展起来,排球运动就是这些竞技运动项目中的一种。据一些体育史学家考证,排球运动是在 1905 年传入中国的。排球运动刚传入我国时,它的最初名字叫“队球”。我国首先开展这项活动是在华南、华东和华北地区。

华南地区:1905 年,排球运动首先在广州南武中学和香港皇仁书院开展。1913 年远东运动会参赛选手许民辉(广东籍)积极推广排球,将这项活动向郊县城乡推广。一年后,排球运动已成了广东广大青年农民、职工都喜爱的活动,该省几十个县广泛开展、组织竞赛,发展速度惊人。在这个基础上涌现出了不少的著名排球运动员和著名排球队,并组织起了体育协会——广东排球联合会。

华东地区:上海是开展排球运动比较早的城市之一。1908 年,北美基督教青年会派遣爱克斯纳(M·J·Exner)医生来华担任上海基督教青年会体育部主任,他在青年会体育训练班上讲授和介绍了包括排球在内的多种体育运动项目。从 1912 年至 1924 年,基督教青年会通过举办体育干事训练班来推广排球运动,12 年间,先后培养了 9 批体育教师和干部,其中一部分人后来成了各地推广排球运动的骨干。

华东地区排球运动开展较好的地区,除上海外,还有地处祖国东南沿海的福建省。福州市基督教青年会干事潘竹孙是

上海基督教青年会体育干事训练班学员。他将所学到的排球知识、技术和练习方法带回了福建,为福建排球运动的开展打下了基础。

华北地区:早在 1910 年前就有少数教会学校开展排球活动,但尚未成为竞赛项目。直到 1914 年第二届华北运动会在北京天坛举行时,才正式设立排球的竞赛项目。

华北运动会自第二届首设排球竞赛后,一度在比赛中取消排球项目达十年之久,直到 1924 年第十一届时才恢复排球比赛,华北排球运动发展之迟缓,由此可见一斑。

但是,到了 20 年代末、30 年代初,华北排球运动的开展已经不局限于几个大城市了。排球运动传到了山东半岛的烟台、青岛等地,这些地区也组织了许多比赛,为排球运动的推广普及作出了贡献。

二、六人制排球的实行

1900 年~1910 年,排球运动先后传入亚洲的印度、中国、日本、菲律宾等国。由于当时亚洲各国室内运动场馆远不如美国,来亚洲的基督教青年会的体育干事们根据亚洲的具体情况,介绍、传授了在室外开展的十六人制排球。亚洲前三届远东运动会排球比赛都是采用的十六人制比赛。1919 年第三届远东运动会后,比赛规则有了较大的修改,将十六人制改为十二人制,场地由 90×45 英尺缩小为 80×40 英尺。1927 年又将十二人制改为九人制。九人制排球一直延续到 1949 年。在相当长的时间里,九人制排球一直流行于包括中国在内的亚洲各国。

在 50 年代,世界最高水平的排球赛都是采用六人制比赛。例如:在捷克斯洛伐克首都布拉格举行的第一届男子排球

世界锦标赛,世界青年联欢节和世界大学生运动会全都是采用六人制比赛。为了适应国际比赛的需要,中国开始学六人制排球技术和比赛规则。1950年7月,中华全国体育总会在北京清华大学举办了全国体育工作者暑假学习会。在学习会上,北京大学林启武教授向全国体育工作者介绍了六人制排球比赛的规则与办法。参加学习会的100多人经过学习、领会对六人制排球产生了兴趣,并且掌握了初步的知识。这些学习班学员都成了开展六人制排球的“火种”。同年8月,虞积刚、阎维仁在《新体育》杂志上撰文,详细介绍了六人制排球的比赛规则及简单的攻、防战术。1951年5月,林启武教授又撰文叙述了六人制排球的特点及打法。中国排球界在初步了解六人制排球的基础上,立即把注意力集中在六人制排球与九人制排球的不同点上。由于两者规则有很多不同,技术打法差异也很大,因而探讨规则、研究技术成为这个阶段各种学习活动的中心内容。这对中国当时学习六人制排球以及从九人制排球过渡到六人制排球是不无作用的。排球界很快进入了边学习、边实践的阶段。

三、建立等级制度及培训教练员

为了提高中国的排球运动水平,在50年代初,中国提出了全面向苏联学习的口号。苏联推行的体育制度是当时中国学习与借鉴的重要方面之一。具体地说,就是学习与借鉴苏联运动竞赛的等级制度以及运动员、教练员和裁判员的等级制度,并根据中国的实际情况不断加以修改和完善。这有利于调动运动员、教练员和裁判员的积极性,激励他们向高一级目标奋进。

1956年4月,国家体委公布了《中华人民共和国运动员、